


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P CREMA DE CARBASSA I MILL (1, 6, 7, 8, 11) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU ALBERGINIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT (7)
	1	2	3	4
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILS AL PESTO D'ESPINACS 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)
7	8	9	10	11
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7)	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba, porro i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14) PO FRUITA DEL TEMPS
14	15	16	17	18
1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P GALL DINDI A LA PLANXAS AMB SALSA DE SOJA (11) TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU EDAMAMES (6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES ESTOFADES AMB QUINOA 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)
21	22	23	24	25
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ DEI VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLIBRET DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14) XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE (1, 3, 6, 7) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE MONIATO I FONOLL 2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO TARONJA AMB CANYELLA	
28	29	30	31	

-  **Gluten**
(1)
-  **Crustacis**
(2)
-  **Ous**
(3)
-  **Peix**
(4)
-  **Cacauet**
(5)
-  **Soja**
(6)
-  **Llet**
(7)
-  **Fruits secs**
(8)
-  **Api**
(9)
-  **Mostassa**
(10)
-  **Sèsam**
(11)
-  **Sulfits**
(12)
-  **Tramusos**
(13)
-  **Mol·luscs**
(14)

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

EL 16 OCTUBRE
es celebra el dia mundial de

L'ALIMENTACIÓ

Decàleg per un estil de vida saludable.



1 Prioritza els aliments d'origen vegetal.

2

Utilitza oli d'oliva per cuinar i amanir.



3

Opta per aliments integrals i substitueix els refinats.



5

Limita el consum de carns vermelles i processades.



4

Escull lactis preferiblement sense sucre afegits.



6

Beu aigua per mantenir-te hidratat i evita les begudes ensucrades



7

Tria productes de temporada i de proximitat



8

Practica activitat física i evita el sedentarisme

10

Planifica la compra i els àpats en família

9

Procura tenir un son reparador